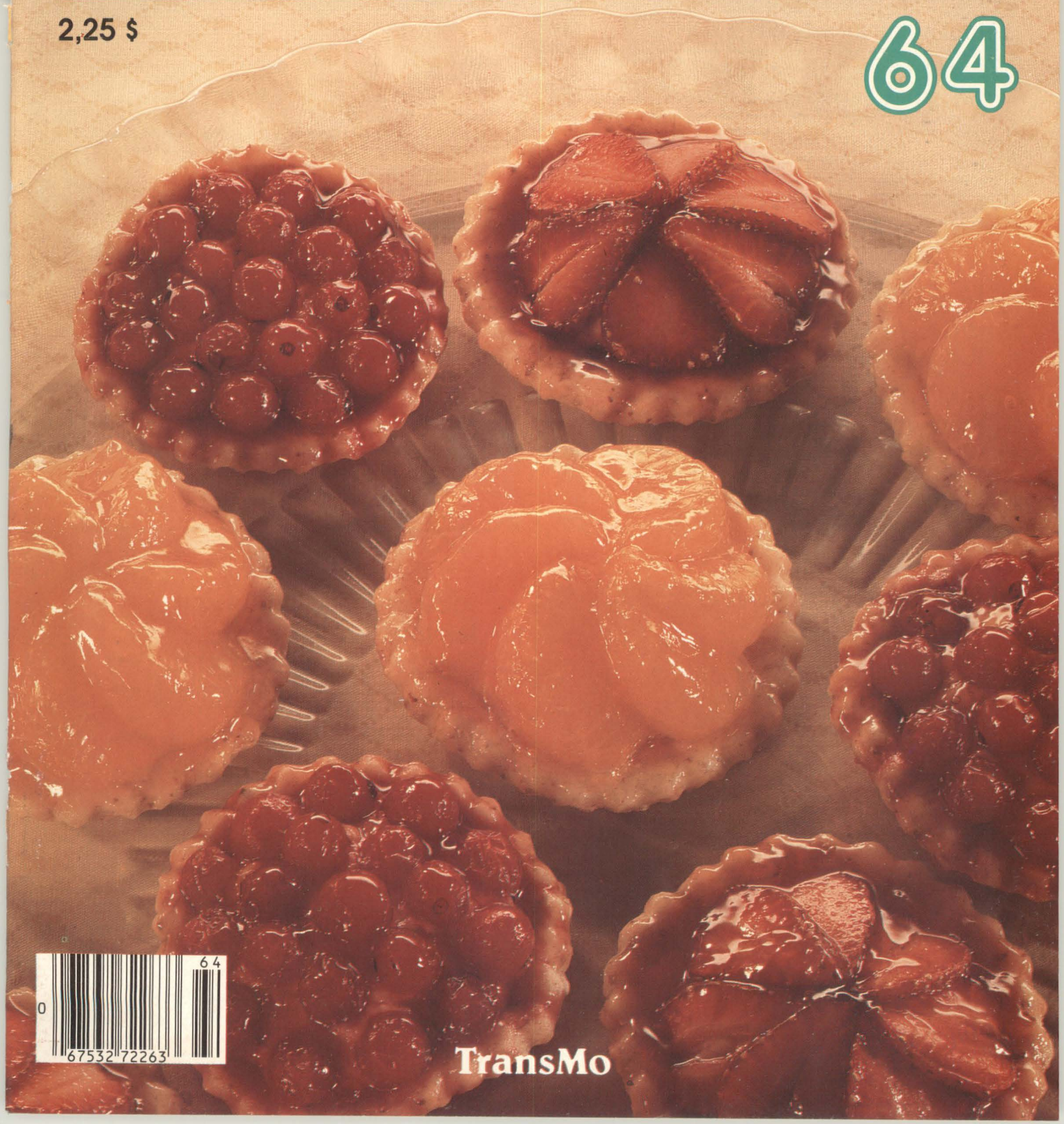
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

64



0 67532 72263 64

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 64

CUISINE MICRO-ONDES 59
La cuisine au yogourt 1 **1749**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 51
Les pains européens 2 **1754**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas mémorable **1758**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Pommes de terre instantanées **1762**

CONGÉLATION 48
La dinde surgelée **1767**

FRUITS ET LÉGUMES 58
Relishs et marinades **1772**

PLAT MINCEUR
Boeuf aux haricots rouges **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le lapin aux micro-ondes est tendre et succulent à souhait. Découvrez de nouveaux horizons culinaires !

Des hors-d'oeuvre hors pair ! Légers, nutritifs, appétissants et délicieux, ils ont toutes les qualités !

Des pains d'épices super rapides aux micro-ondes, à saveur riche et onctueuse, moelleux à souhait.

Plus...

Garnitures pour flans, de la sole Véronique et adaptation d'une recette : les sautés.

La cuisine au yogourt 1

Dégustez le yogourt tel quel ou ajoutez-le aux scones, aux pains sucrés, aux crèmes-desserts et aux gâteaux. Vous ne pourrez trouver aliment plus polyvalent pour la cuisine !

Le yogourt a acquis ses lettres de noblesse : vous en trouvez maintenant de nombreuses variétés dans tous les supermarchés et magasins d'alimentation. Le four micro-ondes vous permet d'apprêter facilement une foule de plats sucrés à base de yogourt, tous aussi délicieux les uns que les autres.

Le yogourt est tout simplement du lait caillé par un ferment spécial : ainsi, on incorpore ce ferment à du lait frais, puis on dépose la préparation dans un endroit chaud.

Les supermarchés offrent une très grande variété de yogourts; il est aussi très facile d'en préparer à la maison (page 1750). Si vous surveillez votre poids, choisissez des yogourts pauvres en matière grasse et sans sucre. Vérifiez toujours la date inscrite sur le contenant et respectez le mode de conservation de ce produit.

PRÉPARATION DU YOGOURT AUX MICRO-ONDES

Le procédé est très simple : il vous suffit d'avoir sous la main un grand bol et un thermomètre pour micro-ondes. Le yogourt sera très crémeux et savoureux.

VARIÉTÉS

Le yogourt nature est plutôt fluide et possède une saveur légèrement acidulée. Certaines variétés ont un goût très prononcé. Les yogourts épais sont de texture plus dense. Ajoutez-les aux gâteaux, scones et sauces sucrées.

Le yogourt nature pauvre en matière grasse est préparé avec du lait écrémé et renferme peu de calories.

Le yogourt épais est une préparation riche et crémeuse, de plus en plus appréciée, que l'on obtient en laissant simplement égoutter le yogourt le temps nécessaire. Utilisez-le pour remplacer la crème et cuisiner de délicieux desserts.

Le yogourt au lait de chèvre ou de brebis est grandement apprécié des personnes allergiques au lait de vache.

Le yogourt parfumé : yogourts aux fruits, aux noix, au müesli et au chocolat. Vérifiez bien les ingrédients.

Yogourts aux fruits

RAY DUNS

Yogourt aux pêches

12 min

Temps d'attente : aucun

Remplacez les pêches par des framboises en conserve égouttées.

7 oz/200 g de poudre de lait écrémé
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
5 cuil. à soupe de yogourt nature pauvre en matière grasse
2 boîtes de 14 oz/400 g de pêches dans leur jus, égouttées et hachées
extrait de vanille, au goût
sucre super fin (sucre semoule) pour servir (facultatif)

8 PERSONNES

Notes sur la congélation

Congelez le yogourt aux pêches, dans des contenants de ⅝ de tasse/150 ml, 3 mois au maximum. Décongelez pendant 4 ou 5 min, en remuant bien au bout de 3 min, puis laissez reposer 2 ou 3 min. Si vous préférez, laissez décongeler le yogourt à la température ambiante pendant 4 ou 5 h.

Conseils minceur

Servie sans sucre, chaque portion de ce yogourt aux fruits ne contient que 120 cal/505 kJ. Dégustez-le au petit déjeuner ou au dessert.

Préparation du yogourt aux pêches

Versez *la poudre dans un bol de 10 tasses/2,5 l et incorporez l'eau. Faites chauffer de 11 à 14 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce qu'un thermomètre ordinaire indique 190 °F/88 °C. Laissez refroidir jusqu'à 120 °F/50 °C.*

Incorporez *le yogourt nature, couvrez d'une pellicule plastique et glissez un thermomètre pour micro-ondes dans le mélange. Placez le bol dans le four et laissez reposer de 2 à 4 h.*

Vérifiez *la température toutes les 30 min, sans bouger le bol; si elle baisse sous 120 °F/50 °C, faites chauffer de 30 s à 2 min à MIN., jusqu'à ce qu'elle revienne au degré désiré.*

Laissez reposer *jusqu'à ce que le yogourt soit pris, retirez le thermomètre et réfrigérez 2 ou 3 h. Incorporez les fruits et la vanille. Couvrez et réfrigérez. Utilisez dans un délai de 4 ou 5 jours. Saupoudrez de sucre.*

Pain à la banane

13 min

Temps d'attente : 10 min

Un savoureux pain sucré à servir chaud ou froid, en tranches épaisses garnies de beurre.

4 cuil. à soupe de yogourt nature
2 petites bananes légèrement écrasées
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine, ramolli
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 oeuf légèrement battu
3 oz/75 g de dattes hachées

8 À 10 TRANCHES

1 Graissez et foncez un moule à pain de 2 lb/900 g de papier ciré ou d'une pellicule plastique.
2 Incorporez le yogourt aux bananes jusqu'à homogénéité.
3 Tamisez farine, sel et bicarbonate, puis incorporez le corps gras, la cassonade, l'oeuf et les bananes. Battez 30 s jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Incorporez les dattes et versez dans le moule.
4 Faites cuire 10 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 ½ min.
5 Augmentez la puissance à MAX., laissez cuire de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le pain soit bien gonflé. Laissez reposer 10 min, puis démoulez.

VARIANTE
Remplacez les dattes par des raisins secs, des raisins de Smyrne ou des noix hachées et le yogourt nature par du yogourt aux noisettes.

Micro-trucs

Conservez ce gâteau cinq jours au maximum dans un récipient hermétique. Faites réchauffer 2 tranches à la fois de 30 à 45 s à MAX.

Scone au yogourt

5 min

Temps d'attente : 5 min

Servez chaud ou légèrement refroidi, fourré de confiture et de yogourt épais.

2 ¼ tasses/275 g de farine à pâtisserie
1 généreuse pincée de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de beurre en dés
2 cuil. à soupe de miel
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
½ cuil. à café de cannelle
⅝ de tasse/150 ml de yogourt au lait de chèvre ou de yogourt nature

8 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine, le sel et la poudre à pâte, puis incorporez le beurre, en travaillant bien le mélange jusqu'à consistance granuleuse.
2 Incorporez le reste des ingrédients, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte souple. Pétrissez-la légèrement sur une surface farinée, puis abaissez-la en un rond de ¾ de po/20 mm d'épaisseur environ.
3 Glissez sur une plaque graissée et coupez en huit pointes. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que le scone soit bien gonflé. Laissez-le reposer 5 min.
4 Si désiré, faites dorer sous le gril avant de servir.

VARIANTE
Remplacez les raisins de Smyrne par 2 oz/50 g de dattes ou d'amandes variées hachées.

CLINT BROWN

À droite : *poires-dessert*
Ci-dessous : *scone au yogourt*

CLINT BROWN

Poires-dessert

8 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 poires
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de cassonade dorée

SAUCE
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt au müesli
2 cuil. à café de fécule de maïs
6 cuil. à soupe de noix hachées grillées

4 PERSONNES

1 Incisez les poires au centre pour les empêcher de se fendiller pendant la cuisson et placez-les dans un plat rond peu profond. Parsemez de beurre et de cassonade.
2 Faites chauffer de 6 à 10 min à MAX., en les arrosant et en les déplaçant 2 fois. (Les poires très mûres cuisent plus rapidement.) Transvidez sur une assiette chaude à l'aide d'une écumoire, couvrez et laissez reposer. Entre-temps, préparez la sauce.
3 Incorporez le yogourt et la fécule de maïs au liquide de cuisson et faites chauffer 2 ou 3 min, jusqu'à épaississement, en fouettant bien toutes les 30 s.
4 Versez sur les poires, parsemez de noix hachées et servez aussitôt.

ANDREW WHITTUCK

Tartelettes aux fruits

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
4 oz/100 g de beurre
3 oz/75 g de noisettes moulues
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf et 1 jaune d'oeuf
Crème pâtissière au yogourt (voir recette suivante)

GARNITURE

4 oz/100 g de fraises équeutées et coupées en 4
3 oz/75 g de groseilles rouges
4 oz/100 g de gelée de groseilles rouges
2 cuil. à soupe d'eau

18 TARTELETTES

Ci-dessus : *tartelettes aux fruits*
À droite : *tarte aux cerises et au yogourt*

1 Malaxez farine, beurre, noisettes, sucre, oeuf et jaune d'oeuf jusqu'à obtention d'une pâte ferme.
2 Pétrissez légèrement sur une surface farinée, abaissez en une couche mince et découpez 18 ronds avec un emporte-pièce cannelé de 3 po/7,5 cm. Disposez les ronds de pâte dans de petits moules en papier, en les façonnant en fonds de tartelettes.
3 Faites-en cuire 6 à la fois, 2 ou 3 min à MAX., en les tournant à mi-temps. Surveillez-les de près pendant la dernière minute et ne les laissez pas brunir au centre. Laissez reposer 3 min, démoulez et laissez refroidir.
4 Versez la crème pâtissière dans les fonds, puis garnissez la moitié de fraises et l'autre moitié de groseilles.
5 Mêlez la gelée et l'eau et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir, puis badigeonnez les tartelettes de ce sirop. Laissez reposer avant de servir.

VARIANTE

Utilisez 2 boîtes de 11 oz/312 g de mandarines égouttées et 4 oz/100 g de confiture d'abricots en purée.

Crème pâtissière au yogourt

7 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature ferme
2 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café d'extrait de vanille

1 ¼ tasse/300 ml

1 Incorporez le sucre et la fécule de maïs au yogourt et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Laissez cuire encore 2 min, en remuant toutes les 30 s.
2 Fouettez les jaunes d'oeufs dans un autre bol, puis ajoutez-leur un peu de mélange chaud, en fouettant bien, et versez le tout dans le yogourt épaissi.
3 Faites cuire 2 ou 3 min à MED., en fouettant toutes les 30 s. Incorporez le beurre et la vanille, puis laissez refroidir.

Tarte aux cerises et au yogourt

9 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)

GARNITURE

8 oz/225 g de yogourt épais employé en cuisine grecque
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
3 cuil. à soupe de fécule de maïs
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
4 oeufs
1 boîte de 15 oz/425 g de cerises rouges dénoyautées, égouttées
1 cuil. à soupe de kirsch

6 PERSONNES

1 Fouettez ensemble le yogourt, la crème et la fécule de maïs, puis faites cuire 5 min à MAX., en fouettant toutes les minutes.

2 Dans un autre bol, déposez la cassonade, 2 oeufs et 2 jaunes d'oeufs. Réservez les blancs. Fouettez la cassonade et les oeufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, incorporez-y un peu de crème chaude, puis ajoutez le tout au mélange crémeux.

3 Faites cuire de 4 à 6 min à MED., en fouettant toutes les 30 s, jusqu'à ce que le mélange soit très épais. Parfumez de kirsch.

4 Disposez les cerises dans le fond de l'abaisse. Incorporez les blancs d'oeufs battus à la préparation.

5 Versez sur les cerises. Faites dorer sous le gril, laissez refroidir, puis réfrigérez.

ANDREW WHITTUCK

CLINT BROWN

Crème-dessert au yogourt

Crème-dessert au yogourt

10 min

Temps d'attente : 3 min

1 ¼ tasse/300 ml de yogourt épais employé en cuisine grecque
¼ de tasse/50 ml de crème 35 %
3 cuil. à café de fécule de maïs
4 oeufs
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé de 1 orange

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de moitiés d'abricots égouttées
2 cuil. à soupe de cassonade

6 PERSONNES

1 Dans un grand bol, fouettez le yogourt, la crème et la fécule. Faites chauffer 2 min à MAX., en fouettant toutes les 30 s.

2 Dans un autre bol, travaillez les oeufs, le sucre et le zeste d'orange en crème mousseuse, puis incorporez lentement la préparation chaude en remuant constamment.

3 Filtrez la crème dans 6 ramequins, à travers un tamis, puis disposez-les en cercle dans le four. Faites cuire de 8 à 10 min à MED., en les tournant 3 fois, jusqu'à ce que la crème commence à prendre. Laissez reposer 3 min, puis placez 3 moitiés d'abricots sur chaque crème-dessert. Saupoudrez de cassonade et faites dorer sous le gril.

Les pains européens 2

Si vous êtes amateur de pain frais à l'arôme et au goût alléchants, le four micro-ondes est l'outil tout indiqué. Dégustez tous ces merveilleux pains à l'européenne, sans qu'il soit nécessaire de consacrer des heures à leur préparation.

Vous avez aimé les recettes de pain proposées dans le fascicule 36 ? Voici donc d'autres recettes de pains à l'européenne pour les gens avides de nouveautés.

Vous n'avez plus à planifier des jours à l'avance la préparation du pain maison, car vous pouvez faire lever la pâte aux micro-ondes.

Consultez le fascicule 12, page 312, avant d'entreprendre la préparation du pain maison et rappelez-vous qu'une chaleur trop intense risque d'annuler l'effet de la levure. Aussi, la pâte pourrait commencer à cuire avant d'être prête. Procédez lentement et laissez lever la pâte une quinzaine de minutes après chaque étape. Bien que les pains cuits aux micro-ondes ne brunissent pas, ceux que vous préparez avec de la farine foncée, de la mélasse ou du sirop auront une couleur appétissante. Rehaussez aussi l'apparence de vos pains en les parsemant de germe de blé ou de graines réduites en miettes.

Enfin, tous ces pains sont meilleurs frais, mais se conservent quelques jours au réfrigérateur, bien emballés.

Micro-trucs

Pour faire lever la pâte aux micro-ondes, vous devez posséder un four à puissance variable. La puissance ne doit pas être trop intense, sinon la pâte commencera à cuire avant d'être prête.

Pain noir

Pain noir

28 min

Temps d'attente : 10 min

3 cuil. à café de levure sèche
½ tasse/125 ml d'eau chaude
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/175 ml de pommes de terre en purée
¾ de tasse/175 ml de mélasse foncée
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine, fondu
1 cuil. à café de graines de carvi
1 cuil. à café de sel
1 tasse/100 g de farine de seigle
1 ½ tasse/175 g de farine blanche
1 tasse/100 g plus 3 cuil. à soupe de farine de blé entier
3 cuil. à soupe de semoule de maïs
1 cuil. à soupe de margarine fondue

1 PAIN

1 Jetez la levure en pluie au-dessus de l'eau et ajoutez le sucre. Laissez reposer de 10 à 15 min, jusqu'à émulsion.

2 Dans un grand bol, mêlez purée de pommes de terre, mélasse, saindoux, carvi, sel et levure. Incorporez progressivement la farine de seigle, puis la farine blanche et enfin 1 tasse/100 g de farine de blé entier.

3 Pétrissez la pâte sur une surface farinée pendant 8 min environ. Déposez-la dans un grand bol graissé et couvrez.

4 Laissez reposer plusieurs heures dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ou faites-la lever aux micro-ondes : déposez le bol dans un plat rempli d'eau chaude et enfournez à MIN., 4 min à la fois seulement. Laissez reposer 15 min entre les étapes et poursuivez ainsi jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

5 Donnez un coup de poing dans la pâte et façonnez-la en boule. Couvrez et laissez reposer 15 min. Mélangez le reste de farine de blé entier et la semoule et parsemez-en un peu dans un moule à tarte graissé de 10 po/25 cm.

6 Façonnez la pâte en un gros saucisson de 15 po/38 cm, puis badigeonnez-le de margarine et enrobez-le du reste de farine et de semoule. Façonnez en couronne, puis faites lever et cuire selon les instructions ci-dessous. Laissez le pain refroidir avant de le trancher.

Notes sur la nutrition

La farine de seigle est de couleur foncée : très peu raffinée, elle est extrêmement nutritive. Si vous l'utilisez, il est préférable de la mélanger à d'autres farines pour alléger la texture du pain.

Conseils du chef

Il existe aujourd'hui une nouvelle sorte de levure sèche que vous pouvez utiliser dans ces recettes. Contrairement à la levure sèche usuelle, cette nouvelle levure est mélangée directement aux ingrédients secs et ne requiert pas de liquide. Un sachet de ¼ oz/7 g équivaut à 1 ½ cuil. à café de levure sèche habituelle ou à ½ oz/15 g de levure fraîche. Une fois le sachet ouvert, il est préférable d'en utiliser tout le contenu, bien qu'il se conserve deux semaines.

Préparation du pain noir

Façonnez *la pâte en couronne et déposez-la dans un moule à tarte. Pressez fermement ensemble les extrémités, puis placez un verre graissé, ouverture vers le haut, au centre de la couronne.*

Couvrez *de pellicule plastique et faites lever aux micro-ondes (étape 4, recette ci-dessus) ou dans un endroit chaud, environ 1 h.*

Découvrez *le pain et faites-le cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart à mi-temps. Augmentez à MAX. et faites cuire de 2 à 7 min de plus, jusqu'à ce que le pain soit cuit, en tournant le moule du quart toutes les 2 min.*

Vérifiez *la cuisson en exerçant une légère pression. Si le pain est cuit, il reprendra sa forme. Laissez reposer 10 min puis refroidir sur une grille.*

Petits pains au fromage

8 min

Temps d'attente : aucun

1 quantité de pâte à pain de base (fascicule 12, page 310 ou fascicule 36, page 981), levée et laissée en attente
4 oz/100 g de cheddar fort râpé
2 oz/50 g de craquelins réduits en miettes
2 oz/50 g de chapelure de blé entier
2 oz/50 g de beurre fondu

20 PETITS PAINS

1 Divisez la pâte en deux. Abaissez-la en carrés de 10 po/25 cm sur une surface farinée.

2 Parsemez chacun de la moitié du fromage, puis de 2 cuil. à soupe de craquelins émiettés. Mêlez le reste avec la chapelure.

3 Roulez chaque carré, puis détaillez-le en 10 tranches de 1 po/2,5 cm.

Petits pains au fromage

Badigeonnez chaque côté de beurre fondu, puis enrobez bien de chapelure.

4 Disposez la moitié des petits pains en cercle, côté coupé sur le dessous, sur une assiette de 10 po/25 cm. Préparez les autres pains de la même manière.

5 Couvrez chaque assiette de papier ciré et faites-la lever au bain-marie aux micro-ondes, à la plus basse puissance par périodes de 2 min seulement. Laissez reposer 15 min entre les étapes. Recommencez avec la deuxième assiette, puis parsemez le reste de chapelure sur les petits pains.

6 Faites cuire 10 petits pains à la fois de 4 à 8 min à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du bout des doigts ne laisse aucune trace, en tournant l'assiette du quart toutes les 2 min. Servez chaud ou froid avec du beurre.

Pain au carvi

32½ min

Temps d'attente : 10 min

1 tasse/100 g de farine de seigle
½ tasse/125 ml de mélasse foncée
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine, fondu
1 cuil. à café de sel
3 cuil. à café de levure sèche
1 tasse/250 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de graines de carvi
2 ½ tasses/350 g de farine tout usage
flocons d'avoine pour enrober
1 oeuf battu pour badigeonner

1 GROS PAIN

1 Mêlez dans un grand bol la farine de seigle, la mélasse, le corps gras et le sel. Jetez la levure en pluie au-dessus de l'eau, dans une tasse à mesurer, et laissez reposer 15 min dans un endroit chaud jusqu'à émulsion. Incorporez-la aux ingrédients secs, avec le carvi. Incorporez progressivement la farine tout usage jusqu'à obtention d'une pâte très ferme.

2 Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée pendant environ 8 min, jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Déposez-la dans un bol graissé et farinez le dessus.

3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou de papier ciré et enfournez à la puissance la moins élevée par périodes de 4 min seulement. Laissez reposer 15 min entre les étapes. Répétez 2 fois ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

4 Frappez la pâte avec le poing et façonnez-la en grosse boule. Couvrez et laissez reposer 10 min.

5 Graissez un moule en couronne de 9 po/23 cm et enduisez-le de flocons d'avoine. Façonnez la pâte en un gros saucisson de 15 po/38 cm et badigeonnez-le d'oeuf battu, puis enrobez-le de flocons d'avoine. Façonnez-le en couronne et mettez le pain dans le moule graissé. Répétez l'étape 3.

6 Découvrez la pâte et enfournez 6 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Augmentez à MAX., et faites cuire de 2 ½ à 6 min, en tournant le moule du quart toutes les 2 min.

7 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Conseils du chef

Si vous préférez, remplacez le sirop de maïs par du miel légèrement tiède.

Micro-trucs

Pour garder les pains bien frais, enveloppez-les aussitôt refroidis et réfrigérez-les. Vous devrez peut-être les rafraîchir au bout de 2 ou 3 jours. Si tel est le cas, tranchez le pain au carvi, glissez 2 tranches entre 2 feuilles de papier absorbant et réchauffez 30 s à MIN.

Petits pains sucrés

10 min

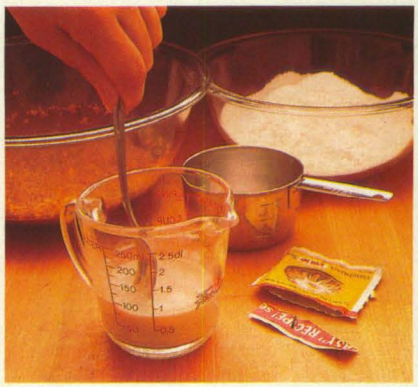
Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 tasse/100 g de céréales de son
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à café de graines de carvi
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
½ cuil. à café de sel
¾ de tasse/175 ml d'eau bouillante
1 cuil. à café de levure sèche
3 cuil. à soupe d'eau chaude
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
2 cuil. à café de germe de blé
2 cuil. à café de lait

24 PETITS PAINS

Préparation des petits pains sucrés

Mêlez *son, huile, sirop de maïs, zeste, ½ cuil. à café de carvi, sel et eau bouillante dans un grand bol à mélanger. Laissez refroidir légèrement.*



Faites dissoudre *la levure dans l'eau chaude; laissez reposer 10 min. Incorporez au mélange, ajoutez la farine et travaillez bien. Pétrissez environ 8 min sur une surface farinée.*

Façonnez *en boule et déposez dans un bol graissé. Couvrez lâchement et faites lever dans un endroit tiède de 45 min à 1 h 15, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Frappez la pâte avec le poing.*

Divisez *en 24 parts et façonnez de petites boules. Mêlez le reste de carvi et le germe de blé. Versez le lait dans un bol, puis mouillez la surface des boules et enrobez-les de carvi.*

Placez *les petits pains dans 2 moules à tarte de 10 po/25 cm foncés de papier absorbant, couvrez lâchement de papier ciré et faites lever dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume, de 45 min à 1 h 15.*

Faites cuire, *un moule à la fois, de 5 à 8 min à MED., en tournant le moule du quart à 2 reprises. Laissez reposer 2 ou 3 min.*

Un repas mémorable

Voici un menu composé de plats préparés avec art, à la fois un festin pour les yeux et un régal pour le palais. Aux micro-ondes, ils se préparent tous aisément et le compte à rebours vous guide avec précision lors de chacune des étapes.

Tout le monde sait qu'aux micro-ondes, le temps de cuisson est réduit de façon appréciable : vous disposez donc de plus de temps pour composer des plats alléchants et colorés. Le menu proposé exige quelques préparatifs de dernière minute; le compte à rebours se révèle donc très précieux.

Planifiez la préparation de tous les plats de manière que vous puissiez les terminer et les servir sans vous sentir bousculé.

Ainsi, prévoyez un plat mariné comme les brochettes que nous vous proposons. Celles-ci sont préparées avec de la surlonge en cubes, marinée dans un savoureux mélange de jus de citron et de tomates, additionné de sauce Worcestershire, de sauce soya et de sauce aux piments forts. Congelez les crêpes légères en grande quantité : de cette façon, vous ne serez jamais pris au dépourvu.

Le dessert est un heureux mélange de fruits colorés que vous préparez plus tôt dans la journée, puis que vous réfrigérez.

Brochettes de surlonge et fruits en sauce

ANDREW WHITTUCK

Riz brun aux épices

28 min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/225 g de riz brun
2 cuil. à soupe d'huile végétale ou d'huile de sésame
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de cumin
½ cuil. à café de coriandre
½ cuil. à café de macis
1 cuil. à café de sel
2 oz/50 g de noix d'acajou non salées
2 ¼ tasses/550 ml d'eau bouillante
1 oeuf dur en tranches

4 PERSONNES

1 Déposez le riz, l'huile, l'oignon et l'ail dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., puis incorporez les épices, le sel et les noix.
2 Ajoutez l'eau bouillante, couvrez et faites cuire 25 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Laissez reposer à couvert 5 min.
3 Remuez le riz à la fourchette, garnissez de tranches d'oeuf dur et servez.

Y. DUNS

MENU

Crêpes aux légumes
Crêpes aux fines herbes garnies de légumes en julienne

Brochettes de surlonge
De savoureux cubes de boeuf servis avec une salade croquante

Riz brun aux épices
Du riz tendre et assaisonné avec soin

Fruits en sauce
De beaux fruits légèrement pochés avec une sauce parfumée

4 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez les crêpes légères et glissez du papier ciré entre elles. Enveloppez d'une pellicule plastique entrouverte et réfrigérez.

Pendant la matinée
Préparez la julienne et mettez les légumes de chaque sorte dans des sacs de polythène. Réfrigérez. Faites cuire l'oeuf dur, mais n'enlevez pas la coquille. Préparez la sauce à l'abricot et réfrigérez. Faites pocher les fruits, laissez-les refroidir, puis réfrigérez.

1 h avant
Faites mariner le boeuf 30 min. Entre-temps, préparez le riz aux épices jusqu'à la fin de l'étape 2. Préparez les brochettes.

Juste avant le premier service
Faites cuire les légumes, mettez les crêpes sur une assiette et faites-les chauffer de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX. Fourrez les crêpes et servez-les. Réchauffez le riz à couvert 5 ou 6 min à MAX.

Pendant l'entrée
Faites cuire les brochettes en les retournant à mi-temps. Garnissez le riz et laissez reposer les brochettes.

Juste avant le deuxième service
Faites chauffer la sauce et servez avec le riz, les brochettes et une salade verte croquante.

Crêpes aux légumes

6¼ min

Temps d'attente : 3 min

1 tasse/100 g de farine de blé entier
1 pincée de sel
1 oeuf légèrement battu
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
2 cuil. à soupe de persil haché
huile végétale
macédoine de légumes (voir recette suivante)

8 CRÊPES

1 Tamisez la farine et le sel et ajoutez les miettes qui restent dans le fond du tamis. Incorporez l'oeuf et la moitié du lait et battez avec une cuiller en bois jusqu'à consistance lisse. Couvrez et réfrigérez 30 min, puis ajoutez juste assez de lait pour que l'appareil à crêpes ait la consistance de la crème légère. Ajoutez le persil.
2 Versez un peu d'huile dans une poêle à frire de 6 po/15 cm et faites chauffer sur la cuisinière. Versez environ 2 cuil. à soupe de l'appareil à crêpes en tournant rapidement la poêle pour que le mélange s'étende uniformément. Faites cuire sur un feu moyen à élevé jusqu'à formation de petites bulles au centre de la crêpe. Retournez-la et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
3 Faites glisser sur une assiette, puis faites cuire sept autres crêpes. Intercalez une feuille de papier ciré entre les crêpes. Préparez ensuite la garniture aux légumes.
4 Couvrez les crêpes d'une pellicule plastique entrouverte et faites réchauffer de 45 à 60 s à MAX. Fourrez les crêpes de macédoine, pliez-les en quatre et servez aussitôt.

Notes sur la congélation

Préparez les crêpes à l'avance et faites-les congeler trois mois au maximum. Glissez les crêpes refroidies, séparées par une feuille de papier ciré, dans un sac pour congélation. Pour décongeler, enfournez de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX.

ANDREW WHITTUCK

Macédoine de légumes

5½ min

Temps d'attente : 3 min

4 oz/100 g de carottes coupées en julienne
4 oz/100 g de haricots verts coupés en morceaux de 2 po/5 cm
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ poivron jaune épépiné et coupé en fines lanières de 2 po/5 cm
½ poivron rouge épépiné et coupé en fines lanières de 2 po/5 cm
1 morceau de concombre de 2 po/5 cm coupé sur la longueur en lanières de 2 po/5 cm
5 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à café de moutarde à grains entiers
poivre

GARNITURE POUR 8 CRÊPES

1 Déposez les carottes et les haricots verts dans un bol et arrosez de vinaigre de vin. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 min à MAX. Incorporez les poivrons jaune et rouge et faites cuire de 2 ½ à 3 ½ min, jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le concombre, le yogourt, la moutarde et le poivre, couvrez et laissez reposer 3 min. Réservez, à couvert, jusqu'au moment voulu.

Brochettes de surlonge

7 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 lb/450 g de bifteck de surlonge coupé en 20 petits cubes
4 tranches de jambon de 1 oz/25 g chacune
1 boîte de 8 oz/225 g de châtaignes d'eau égouttées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates

MARINADE

2 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de jus de tomate

2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 cuil. à café de sauce soya
1 gousse d'ail écrasée
quelques gouttes de Tabasco

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade, laissez-y mariner les cubes de boeuf au moins 30 min.
2 Coupez chaque tranche de jambon en 4 languettes, puis enroulez-les autour des châtaignes. Enfilez 5 cubes de boeuf et 4 châtaignes d'eau, en alternant, sur les brochettes.
3 Disposez les brochettes sur une rôtissoire, couvrez de papier ciré et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
4 Enveloppez-les de papier aluminium et laissez reposer 3 ou 4 min. Entre-temps, ajoutez le jus de cuisson à la marinade, puis incorporez la pâte de tomates. Faites chauffer, partiellement couvert, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition complète. Servez cette sauce chaude avec les brochettes.

Fruits en sauce

12 min

Temps d'attente : aucun

2 poires pelées et coupées en 4, le coeur enlevé
2 pêches ou brugnons coupés en 2, dénoyautés, puis tranchés
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 kiwis pelés et tranchés
2 oranges pelées et coupées en tranches épaisses, les pépins enlevés

SAUCE
4 oz/100 g d'abricots secs
1 ¾ tasse/400 ml de jus d'orange non sucré
1 ou 2 cuil. à soupe de jus de citron

4 PERSONNES

1 Mettez les abricots secs dans un bol de 10 tasses/2,5 l et ajoutez la moitié du jus d'orange. Couvrez et faites cuire 10 min à MED., en remuant 2 fois.
2 Laissez refroidir, puis réduisez en purée dans un robot culinaire ou un mélangeur. Incorporez le reste de jus d'orange et le jus de citron, au goût. Transvidez dans un bol, couvrez et réfrigérez.
3 Arrosez les poires et les pêches de jus de citron.
4 Disposez les fruits joliment sur un grand plateau de service : placez les kiwis au centre et les tranches d'oranges tout autour, délicatement chevauchées les unes sur les autres. Égouttez les poires et les pêches; réservez le jus. Étalez-les en cercle près des bords du plateau.
5 Couvrez les fruits d'une pellicule plastique entrouverte et faites pocher de 2 à 4 min à MAX. Arrosez les poires et les pêches de jus de citron et tournez le plateau à 2 reprises.
6 Laissez refroidir, puis réfrigérez. Servez les fruits nappés de sauce à l'abricot.

Conseils du chef

Servez-vous d'un couteau à scie pour peler et trancher les oranges et prenez soin de retirer la membrane blanche.

À gauche : *crêpes aux légumes*
Ci-dessous : *fruits en sauce*

RAY DUNS

Pommes de terre instantanées

Pour un plat d'accompagnement vite préparé, pensez aux flocons de pommes de terre, « instantanément » apprêtés aux micro-ondes.

Ne cherchez pas plus loin : pour un plat vite préparé, choisissez les pommes de terre instantanées ou prêtes à cuire. En version surgelée, emballée ou en conserve, les pommes de terre demeurent l'aliment de dépannage par excellence à l'heure du repas. À votre purée vite faite, ajoutez quelques ingrédients de votre cru, fromage, ciboulette, bacon ou paprika, sans compter tous les autres, qui ajouteront saveur et couleur à l'éternelle purée. Que diriez-vous d'un délicieux pâté ou d'oeufs aux pommes de terre ?

On trouve quantité de pommes de terre en version surgelée et il est souvent possible de les faire réchauffer sur un plateau ou une grille pour four micro-ondes.

À partir du haut, dans le sens des aiguilles d'une montre : purée au fromage, à la ciboulette, au bacon, au paprika

Purée éclair

5 min

Temps d'attente : aucun

⅞ de tasse/200 ml de lait
⅞ de tasse/200 ml d'eau
1 ¾ tasse/400 ml de flocons de pommes de terre

4 PERSONNES

RAY DUNS

VARIANTES

Ajoutez l'un ou l'autre de ces ingrédients à la purée éclair ou à la purée crémeuse.

Purée au fromage : incorporez 3 oz/75 g de cheddar râpé et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED.-MAX.

Purée à la ciboulette : ajoutez 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée et servez aussitôt.

Purée au bacon : faites cuire 4 tranches de bacon 2 ou 3 min à MAX. Égouttez sur du papier absorbant et laissez reposer 2 min. Coupez le bacon en morceaux, ajoutez-le à la purée et réchauffez 1 ou 2 min à MAX.

Purée au paprika : ajoutez ½ cuil. à café de paprika et servez. Combinez ces ingrédients ou assaisonnez de fines herbes ou d'aromates.

Préparation de la purée éclair

Mélangez *le lait et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX. Incorporez les flocons de pommes de terre.*

Faites cuire *3 ou 4 min de plus à MAX., jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Remuez et servez.*

Oeufs aux pommes de terre

12 min

Temps d'attente : 1 min

Pour un repas léger et vite fait, servez avec une salade du chef.

1 quantité de purée crémeuse (recette suivante)
1 cuil. à soupe de persil haché
4 gros oeufs

4 PERSONNES

1 Ajoutez le persil à la purée crémeuse, puis transvidez dans 4 ramequins de ⅝ de tasse/150 ml, en creusant un puits au centre de chacun. Faites cuire 2 min à MAX.

2 Cassez un oeuf dans chaque ramequin et piquez les jaunes avec un cure-dent. Faites cuire de 5 ½ à 6 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les blancs soient presque cuits.

3 Laissez reposer 1 min avant de servir.

Purée crémeuse

4½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/400 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre
1 ¾ tasse/400 ml de flocons de pommes de terre

4 PERSONNES

Pâté aux poireaux

24½ min

Temps d'attente : aucun

1 quantité de purée éclair
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de beurre

GARNITURE

3 ou 4 poireaux (1 lb/450 g) en tranches
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
4 oz/100 g de cheddar râpé
paprika

4 PERSONNES

1 Préparez la purée, puis ajoutez l'oeuf et le beurre.

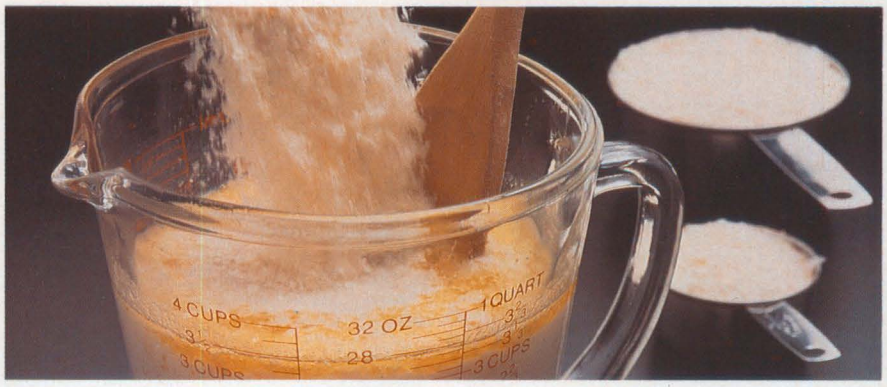
2 Étalez la purée dans un moule à tarte de 8 po/20 cm, en pressant bien les bords. Faites chauffer 4 ou 5 min à MED.-MAX.

3 Faites revenir les poireaux dans le beurre, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.

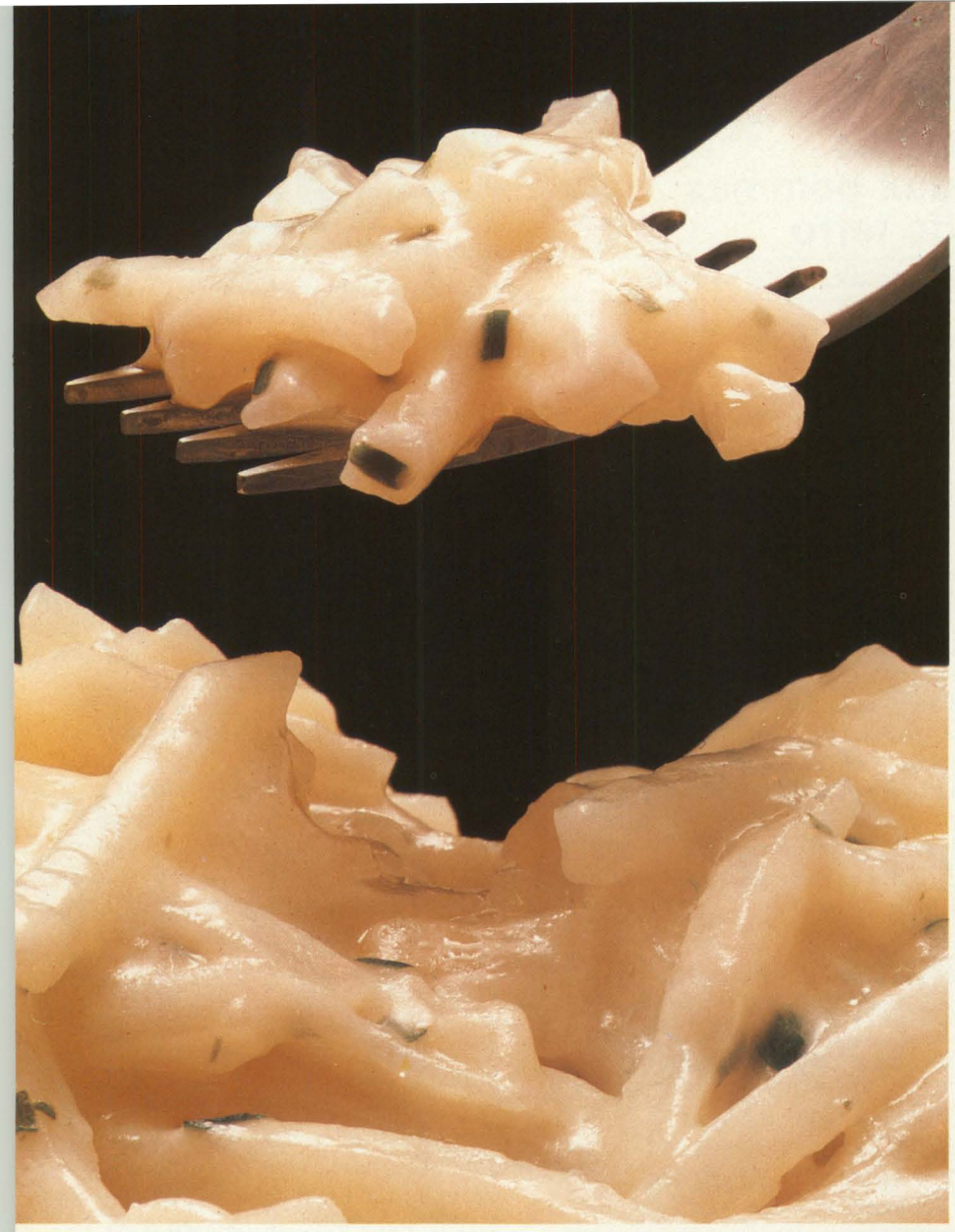
4 Incorporez la farine, puis ajoutez progressivement le lait et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le persil et assaisonnez au goût.

5 Incorporez le fromage et versez cette préparation dans le moule. Faites cuire de 10 à 12 min à MED.-MAX., saupoudrez de paprika et servez sans délai.

Préparation de la purée crémeuse



Faites chauffer *le lait et le beurre dans une tasse à mesurer 2 ou 2 ½ min à MAX. Incorporez les flocons de pommes de terre. Faites cuire de 2 ½ à 3 min à MAX., jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Remuez, puis servez aussitôt ou utilisez dans une recette.*



Pâté de pommes de terre

19 min

Temps d'attente : aucun

2 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de pommes de terre râpées, fraîches ou surgelées
1 boîte de 10 oz/290 g de crème de poulet
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
sel et poivre
2 oz/50 g de craquelins au fromage réduits en miettes

4 PERSONNES

1 Faites blondir les échalotes et les pommes de terre dans le corps gras, à couvert, 4 ou 5 min à MAX.
2 Incorporez la crème de poulet et la crème sure, puis assaisonnez au goût. Versez dans un moule rond de 8 po/20 cm, couvrez et faites cuire 11 ou 12 min à MAX.
3 Parsemez le dessus du pâté de craquelins émiettés et faites chauffer à découvert 4 ou 5 min à MAX.
4 Servez avec du poulet ou des côtelettes et une salade du chef ou un légume vert.

À gauche : *pommes de terre à la suisse*
Ci-dessous : *pâté de pommes de terre*

Pommes de terre à la suisse

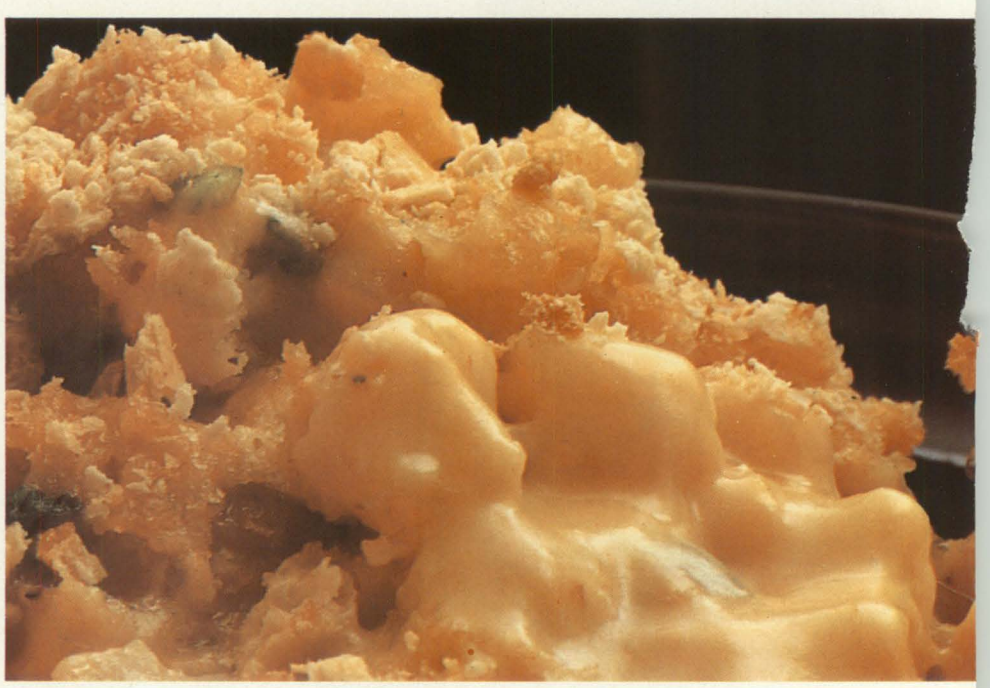
6 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 paquet de 14 oz/400 g de pommes de terre râpées à la suisse

4 PERSONNES

1 Mettez le lait, le beurre et la farine dans un bol de 5 tasses/1,25 l et mélangez bien. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes.
2 Incorporez la ciboulette et les pommes de terre et faites chauffer à couvert 3 ou 3 ½ min.



RAY DUNS

Croquettes de pommes de terre

Croquettes de pommes de terre

16½ min

Temps d'attente : aucun

Servez ces croquettes bien épicées, connues sous le nom de pakoras, avec une salade, pour un repas léger tout à fait délicieux.

2 oz/50 g d'épinards frais
2 paquets de 14 oz/400 g de pommes de terre râpées à la suisse
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de coriandre hachée
1 pincée de piment de Cayenne
¼ de cuil. à café de cumin
½ cuil. à café de coriandre moulue
1 cuil. à café de curcuma
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile végétale
ketchup, sauce tomate ou chutney à la mangue, pour servir

ENROBAGE

2 oeufs battus
½ cuil. à café de curcuma
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
½ cuil. à café de cumin

6 CROQUETTES

1 Lavez et égouttez les épinards. Faites-les cuire dans un grand bol, à couvert, 2 min à MAX. Égouttez et hachez les épinards.

2 Déposez épinards, pommes de terre, oeuf, feuilles de coriandre, cayenne, cumin, coriandre moulue et curcuma dans un grand bol, assaisonnez et mêlez bien le tout.

3 Façonnez 6 croquettes de ¾ de po/20 mm d'épaisseur.

4 Pour l'enrobage, mélangez les oeufs et les épices, puis assaisonnez au goût. Plongez les croquettes dans ce mélange.

5 Faites chauffer un plateau à rissoler pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Enduisez de la moitié d'huile végétale.

6 Mettez 3 croquettes sur le plateau et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., retournez-les et faites cuire 2 ou 3 min de plus à MAX.

7 Réchauffez le plateau pendant 1 ½ ou 2 min à MAX., puis enduisez-le du reste d'huile végétale. Faites cuire les autres croquettes comme précédemment.

8 Servez avec du ketchup, une sauce tomate ou un chutney.

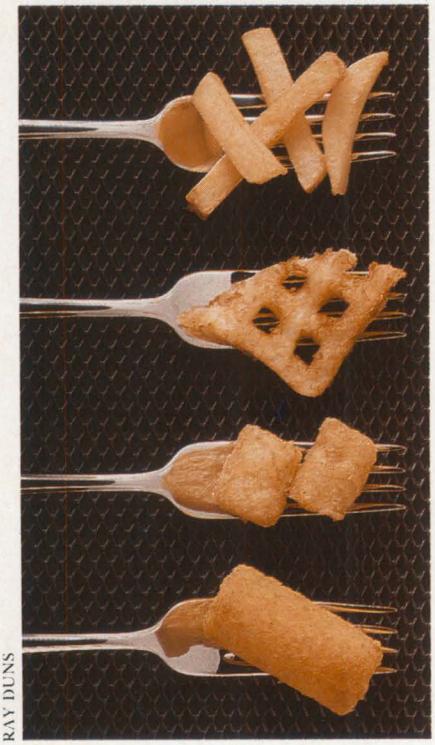
Micro-trucs

Pour des pommes de terre croustillantes (tableau page 1766), faites cuire de petites quantités à la fois. Pour faire cuire plus de 12 oz/350 g, divisez le tout en 2 ou 3 parts égales.

Conseils du chef

Remplacez les pommes de terre râpées surgelées par une quantité équivalente de pommes de terre fraîches dans les recettes de la page 1764 et dans celle des croquettes de pommes de terre.

Cuisson des pommes de terre surgelées à l'aide d'un plat à brunir



RAY DUNS

VARIÉTÉ	PORTIONS	QUANTITÉ	TEMPS À MAX.
Frites	2 1	12 oz/350 g 6 oz/175 g	11 ou 12 min 6 ou 7 min
Pommes de terre en forme de gaufres	4 2 1	4 gaufres 2 gaufres 1 gaufre	6 ou 7 min 5 ou 6 min 4 ou 5 min
Pommes de terre de formes variées	4 2 1	1 lb/450 g 8 oz/225 g 4 oz/100 g	de 9 à 11 min de 5 à 7 min 4 ou 5 min
Croquettes	4 2 1	16 croquettes 8 croquettes 4 croquettes	14 ou 15 min 7 ou 8 min 4 ou 5 min

Méthode : *faites chauffer le plat 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Enduisez-le légèrement d'huile et placez-y les pommes de terre. Retournez à mi-temps de cuisson et servez aussitôt prêt.*

Purée en sauce

11 min

Temps d'attente : aucun

1 quantité de purée éclair ou de purée crémeuse (p. 1763)

SAUCE

1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
1 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de pâte de tomates
¼ de cuil. à café de muscade
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Émiettez le cube dans l'eau, dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez la farine et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Ajoutez le beurre et fouettez vigoureusement. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., puis incorporez la pâte de tomates, la muscade et les assaisonnements.
3 Faites chauffer 2 ou 3 min et remuez 1 fois. Réservez au chaud.
4 Faites réchauffer la purée à couvert, 3 ou 4 min à MAX., et servez avec la sauce.

Purée en sauce

La dinde surgelée

La décongélation de la dinde se fait rapidement au four micro-ondes, vous laissant le loisir d'explorer toute une gamme de recettes exotiques et différentes.

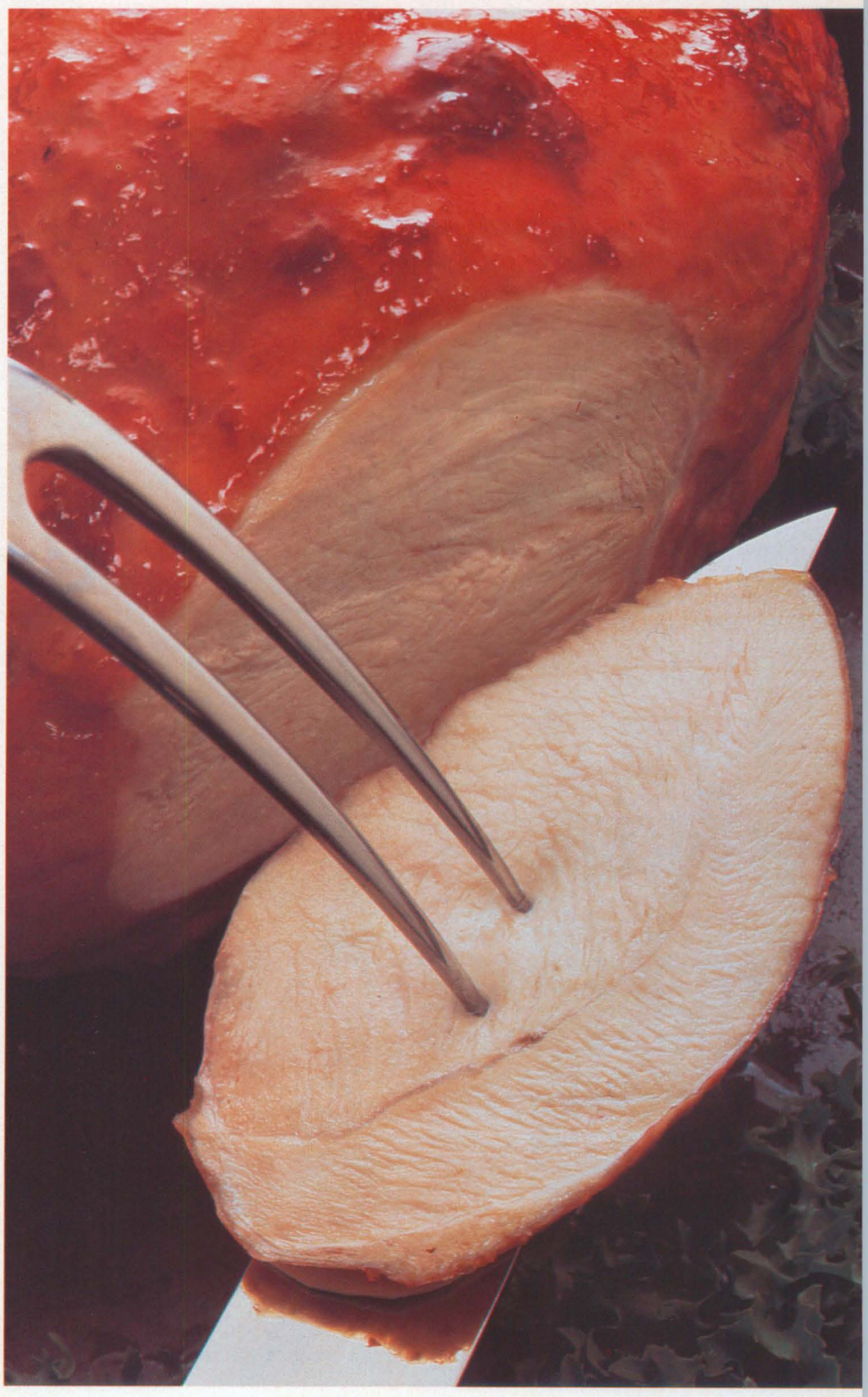
La plupart d'entre nous ne mangeons pas souvent de dinde, bien qu'elle soit couramment vendue dans les supermarchés et les magasins d'aliments surgelés. La décongélation de la dinde entière ou en morceaux aux micro-ondes est si rapide que vous chercherez sans doute à en préparer plus souvent. En effet, il n'est plus nécessaire de sortir la dinde du congélateur 1 ou 2 journées à l'avance, car 1 h suffit aux micro-ondes pour décongeler une volaille de 5 lb/2,3 kg. La dinde en morceaux offre encore plus de possibilités, se transformant rapidement en ragoûts, en plats en sauces ou glacés.

Dinde entière et coupes disponibles

Si vous recevez, une dinde entière est fort pratique et les restes s'apprêtent avec des légumes, du riz et des pâtes. Une cuisse de dinde peut nourrir facilement deux personnes, tandis que les rôtis de dinde demeurent très économiques, ne présentant aucune perte. Vous trouverez aussi de la dinde en cubes, surgelés séparément ou en bloc.

Décongélation de la dinde

Faites cuire la dinde aussitôt décongelée, pour obtenir une volaille vraiment savoureuse. Avant de faire décongeler une dinde entière, assurez-vous qu'elle entre dans votre four, en prévoyant un espace d'environ 2 po/5 cm de tous côtés, entre la dinde et les parois du four. Vous pouvez laisser la dinde dans son emballage au début de la décongélation, mais il est plus facile de repérer les endroits trop exposés si vous déballez la dinde dès le début. Retirez la couche de gras qui enveloppe les rôtis de dinde et ne la remettez pas pour faire cuire la volaille.



Dinde glacée

La dinde en morceaux et les ailes et cuisses d'une dinde entière décongèlent rapidement. Il faut donc les surveiller de près et les protéger, au besoin, avec de petits morceaux de papier aluminium. Fixez bien le papier en place, pour qu'il ne touche pas aux parois du four. Dégagez les cuisses et les ailes de la poitrine dès que possible.

Le temps d'attente est primordial et permet de terminer la décongélation. Plongez la volaille dans de l'eau froide et laissez-la reposer. La cavité de la dinde doit être froide, mais non glacée. Lavez la dinde à l'eau froide avant de la faire cuire. Les morceaux de dinde doivent rester froids après décongélation.

Cuisson de la dinde décongelée

Assurez-vous d'abord que la dinde est entièrement décongelée. Pendant la cuisson, il faut retourner la volaille fréquemment et la badigeonner de jus de cuisson.

Placez les parties les plus charnues de la dinde en morceaux vers l'extérieur et couvrez le plat de papier ciré, pour empêcher les éclaboussures. Enfin, laissez toujours reposer la dinde entière et les gros morceaux de dinde avant de servir.

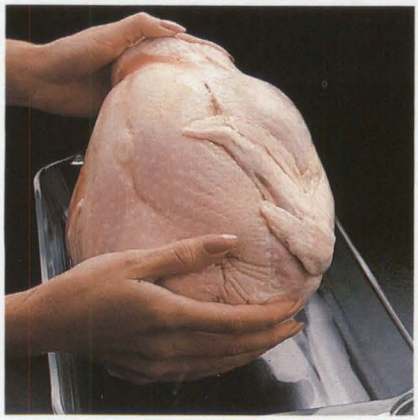
Conseils du chef

Le temps indiqué dans les encadrés comprend le temps de décongélation. Le temps d'attente indiqué comprend aussi le temps d'attente après décongélation.

Micro-trucs

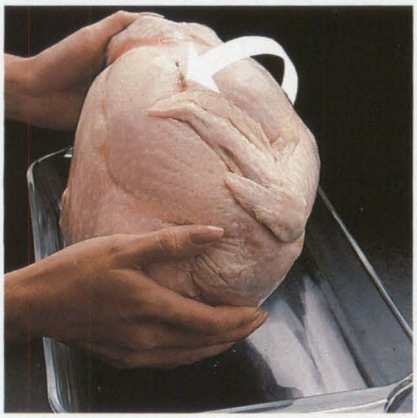
Vérifiez la peau de la dinde toutes les 15 min pendant la décongélation. Si elle est chaude, retirez la dinde du four, couvrez-la de papier aluminium et laissez reposer 15 min avant de poursuivre la décongélation. Les volailles de plus de 5 lb/2,3 kg doivent reposer ainsi au moins trois fois pendant la décongélation.

Décongélation d'une dinde entière



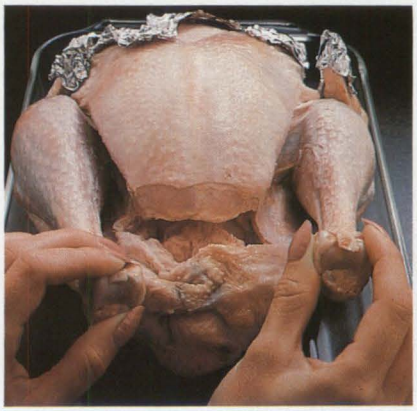
Pesez *la volaille et déterminez le temps de décongélation (voir tableau). Placez-la, poitrine sur le dessous, dans un plat rectangulaire.*

Faites décongeler *le quart du temps requis, protégez les endroits chauds avec du papier aluminium et retournez la dinde.*



Faites décongeler *le quart du temps qui reste, puis retournez la dinde de nouveau, en déplaçant et en lissant au besoin le papier aluminium.*

Faites décongeler *le quart du temps qui reste, en éloignant les cuisses de la poitrine et en retirant les abattis dès que possible. Retournez la dinde.*



Vérifiez *les endroits chauds et protégez-les au besoin avec du papier aluminium. Tournez le plat de moitié et faites décongeler le reste du temps, en dégageant bien les cuisses et les ailes.*

Laissez reposer *la dinde dans de l'eau froide de 20 à 30 min, jusqu'à ce que la cavité soit froide, mais non glacée. Rincez abondamment et épongez avant de faire cuire.*

Dinde glacée

76½ min

Temps d'attente : 35 min

4 cuil. à soupe de confiture de cerises
½ bocal de 6 oz/177 g de purée de pommes non sucrée
sel
poivre
1 dinde surgelée de 5 lb/2,3 kg, décongelée (voir tableau ci-dessous)

6 PERSONNES

1 Mélangez la confiture, la purée de pommes et les assaisonnements dans un petit bol et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Badigeonnez légèrement la dinde et déposez-la, poitrine sur le dessous, dans un grand plat rectangulaire. Faites cuire 10 min à MAX.
3 Retournez la dinde sur un côté et badigeonnez de nouveau. Poursuivez la cuisson 10 min à MAX. Retournez la dinde sur l'autre côté et badigeonnez encore. Faites cuire encore 10 min.
4 Retournez la dinde, poitrine vers le haut, et badigeonnez du reste de glace. Faites cuire encore de 5 à 10 min, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min.

Ragoût de dinde

21½ min

Temps d'attente : 8 min

1 gros oignon en tranches
2 carottes émincées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 à 1 ¼ lb/450 g à 550 g de dinde en cubes surgelée, décongelée
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
6 oz/175 g de champignons en tranches
1 cuil. à soupe de sauce soya
½ cuil. à café de sauge
sel et poivre
6 oz/175 g de haricots verts coupés, surgelés

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et les carottes dans l'huile, dans un plat de 10 tasses/2,5 l, 2 ½ ou 3 min à MAX.
2 Ajoutez la dinde et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Délayez de la fécule de maïs dans un peu de bouillon, puis ajoutez le reste du bouillon. Incorporez au premier mélange, puis ajoutez le reste des ingrédients, sauf les haricots verts. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.
5 Ajoutez les haricots, faites cuire 4 ou 5 min de plus à MAX., puis laissez reposer 5 min avant de servir.

Ragoût de dinde

Temps de décongélation de la dinde

COUPE	QUANTITÉ	TEMPS DE DÉCONGÉLATION	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
Dinde entière*	par lb/450 g	de 8 à 10 min	de 20 à 30 min	Voir étapes, page précédente.
Cuisses de dinde (environ 1 ¼ lb/650 g chacune)	2 4	de 20 à 22 min de 35 à 40 min	5 min 5 min	Voir étapes, page 1770. Voir étapes, page 1770.
Suprêmes de dinde (environ 4 oz/100 g chacun)	2 4	4 ou 5 min 7 ou 8 min	3 min 3 min	Retournez et déplacez à mi-temps.
Rôti de dinde (poitrine ou cuisse)	par lb/450 g	de 9 à 11 min	5 min	Retirez la couche de gras avant de faire décongeler. Retournez à mi-temps et protégez les endroits trop exposés.
Dinde en cubes congelés séparément congelés en bloc	par lb/450 g par lb/450 g	5 ou 6 min 8 ou 9 min	3 min 3 min	Étalez en une seule couche; remuez à mi-temps de congélation. Séparez les cubes dès que possible.
*Voir Micro-trucs, page 1768.				

Blancs de dinde en sauce

18¼ min

Temps d'attente : 6 min

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 botte d'échalotes coupées en morceaux de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe de xérès mi-sec
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
4 poitrines de dinde surgelées, décongelées (voir tableau, page 1769)
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras à couvert de 15 à 30 s à MAX.

2 Faites-y blondir les champignons et les échalotes, pendant 1 min, en remuant à mi-temps; incorporez la farine et peu à peu le xérès, le bouillon et la moutarde. Assaisonnez au goût. Remuez jusqu'à homogénéité.

3 Disposez les poitrines en un seul rang dans un grand plat peu profond, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.

4 Retournez la volaille, puis nappez-la de sauce aux champignons. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., puis transvidez les poitrines sur des assiettes chaudes et laissez reposer 3 min.

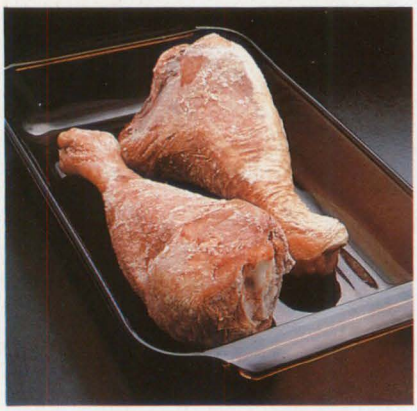
5 Incorporez le yogourt à la sauce et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Versez la sauce sur la volaille et servez immédiatement.

Blancs de dinde en sauce

Conseils du chef

Le papier aluminium utilisé pour protéger la volaille doit être bien lisse et ne doit jamais toucher aux parois du four. Prenez garde, surtout lorsque vous faites décongeler une volaille entière dans un four de petites dimensions.

Décongélation des cuisses de dinde



Séparez *les cuisses, si possible, et déposez-les dans un plat rectangulaire, les parties charnues vers l'extérieur. Décongelez la moitié du temps requis (voir tableau, p. 1769).*

Protégez *les endroits trop exposés avec du papier aluminium et séparez les cuisses si ce n'est déjà fait. Retournez-les et faites décongeler le reste du temps.*

Rincez *bien sous le robinet d'eau froide, puis laissez reposer 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement décongelées. Épongez avec soin avant de faire cuire.*

Rôti de dinde citronné

26½ min

Temps d'attente : 10 min

1 rôti de dinde surgelé de 1 ¼ lb/650 g, décongelé (voir tableau, p. 1769)
⅜ de tasse/75 ml de jus d'orange
le zeste râpé et le jus de 1 citron
1 généreuse pincée de clous de girofle
sel et poivre
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
tranches de citron pour garnir le rôti

4 PERSONNES

1 Mettez le rôti dans un plat.

2 Mêlez le jus d'orange, le zeste et le jus de citron, les clous de girofle, le sel et le poivre et versez le tout sur la dinde. Laissez mariner de 2 à 3 h, en retournant le rôti vers la mi-temps.

3 Égouttez et réservez le liquide. Délayez de la fécule de maïs dans un peu de marinade, puis ajoutez à la marinade, avec le sucre. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Badigeonnez le rôti de marinade et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit dorée, en badigeonnant fréquemment la volaille. Laissez reposer 5 min, garnissez de tranches de citron et servez.

Rôti de dinde citronné

Micro-trucs

Préparez une sauce pour le rôti : mélangez le reste de marinade avec le liquide de cuisson et diluez avec un peu d'eau ou de bouillon. Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois.

Dinde à l'orientale

31 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuisses de dinde surgelées (environ 1 ¼ lb/550 g chacune), décongelées (voir tableau, p.1769)
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon en tranches
2 branches de céleri coupées en biseau en tranches de ½ po/12 mm
1 carotte coupée en lanières de ½ po/12 mm
2 gousses d'ail écrasées
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de xérès mi-sec
1 cuil. à soupe de cassonade
sel et poivre
6 oz/175 g de champignons en tranches
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou en tranches, égouttées
1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
nouillettes frites pour servir

4 PERSONNES

1 Désossez et coupez la viande en petits cubes. Faites-la revenir dans 1 cuil. à soupe d'huile, dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez et réservez le jus de cuisson.

2 Mettez les légumes, l'ail et le reste de l'huile dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Délayez de la fécule de maïs dans la sauce soya, le xérès, la cassonade, le sel, le poivre et 4 cuil. à soupe de jus de cuisson. Faites chauffer la sauce 1 ou 2 min à MAX.

4 Incorporez sauce, dinde, champignons, pousses de bambou et poivron aux légumes. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., puis servez avec des nouillettes frites.

Dinde à l'orientale

Relishs et marinades

Vous pouvez dorénavant vous régaler de savoureuses relishs et marinades sans passer des heures à la cuisine. Voici comment réussir en un tournemain des condiments que vous servirez avec fierté.

Marinades et relishs succulentes sont maintenant à votre portée pendant toute l'année : servez ces légumes ou ces fruits avec des viandes froides ou chaudes, des plats au fromage, des caris ou des sandwichs. Tous en raffoleront et croiront que vous avez passé des heures à la cuisine !

Pour préparer une bonne marinade, il faut d'abord éliminer le surplus d'eau des légumes, puis les conserver crus ou partiellement cuits dans un vinaigre salé et épicé. Faites d'abord tremper les légumes dans de l'eau fortement salée, parfois toute la nuit, puis rincez, égouttez et épongez-les avec soin.

Pour les fruits, on procède différemment : il faut d'abord les faire pocher légèrement dans une solution de vinaigre sucré, puis les mettre en bocaux.

Les relishs, pour la plupart, ne sont pas des préparations saumurées. On les prépare surtout avec du vinaigre épicé, puis on leur ajoute des ingrédients divers pour les épaissir et les colorer joliment et on les verse dans des bocaux. Vous pouvez transformer légumes et fruits de votre choix en marinades ou relishs, mais certains, tels le maïs sucré et les tomates, sont meilleurs sous forme de relish.

Un bon vinaigre

Le choix du vinaigre est primordial. Pour des légumes et des fruits clairs, choisissez, de préférence, un vinaigre de vin blanc, au goût léger, assez peu prononcé. Vous pouvez aussi utiliser un vinaigre de malt blanc ou un vinaigre de cidre, surtout si vous préparez des marinades aux pommes. Pour des marinades plus foncées à base de chou rouge par exemple, utilisez un vinaigre de vin rouge ou un vinaigre de malt foncé.

Aromatisez d'abord le vinaigre avec des fines herbes et des épices fraîches et utilisez de préférence des épices non moulues.

Préparation des marinades et des relishs

La préparation du vinaigre aromatisé de manière usuelle prend énormément de temps, parfois plusieurs jours, afin de laisser au parfum le temps de se dégager. Aux micro-ondes, il suffit de quelques minutes : fines herbes et épices dégagent leur pleine saveur au contact des micro-ondes; on laisse ensuite refroidir le vinaigre avant de l'utiliser.

Les contenants non métalliques sont tout indiqués pour la préparation de marinades, car parfois le métal en altère le goût. Il faut toutefois stériliser les bocaux selon la méthode habituelle, c'est-à-dire les ébouillanter, puis les laisser sécher au four à très basse température afin d'éviter la contamination des aliments.

Antipasto mariné

8 min

Temps d'attente : aucun

Choisissez un bocal à large goulot. Ajoutez au goût une feuille de laurier, une gousse d'ail, un brin d'aneth, de basilic ou d'origan.

2 ou 3 carottes émincées
4 oz/100 g de bouquets de chou-fleur
2 oz/50 g de bouquets de brocoli
4 oz/100 g de petits choux de Bruxelles coupés en deux ou 2 ou 3 courgettes émincées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
2 oz/50 g de champignons
14 à 18 olives noires dénoyautées
8 tranches de concombre
1 poivron vert épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 tranche de citron

MARINADE

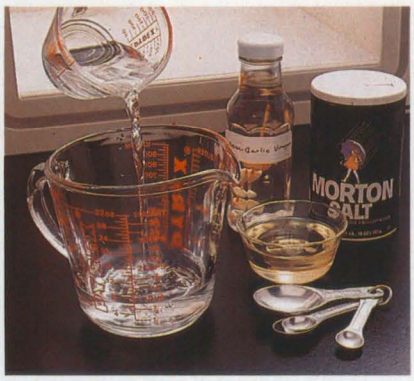
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de sel
1 cuil. à soupe d'huile végétale

8 PERSONNES

Conseils du chef

Épongez soigneusement les légumes avant de les mettre dans la marinade, sinon les propriétés de conservation du vinaigre risquent d'être affaiblies.

Préparation de l'antipasto mariné



Versez *tous les ingrédients de la marinade dans une tasse à mesurer et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps.*

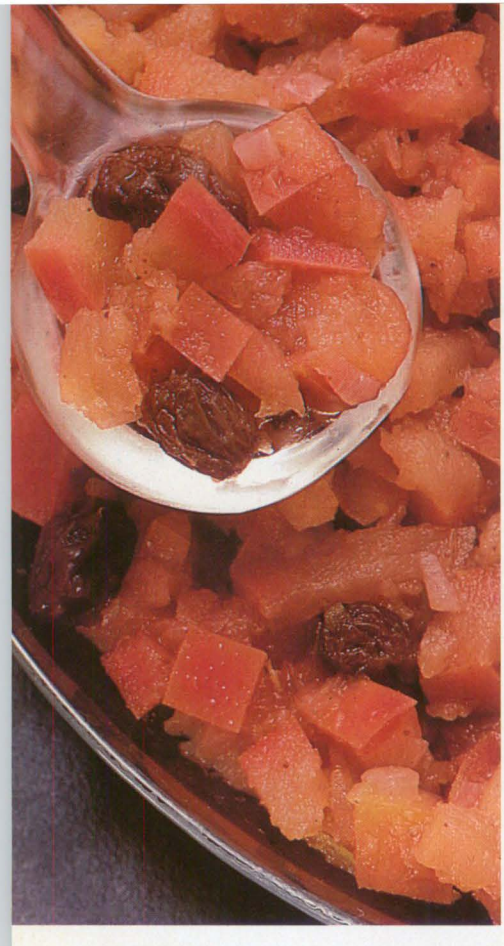
Mettez *carottes, chou-fleur, brocoli, courgettes ou petits choux dans un grand bol, arrosez d'eau et couvrez.*

Faites cuire *4 min à MAX., en remuant à mi-temps.*

Égouttez *bien, puis ajoutez les autres légumes. Rincez le tout sous le robinet d'eau froide, puis laissez égoutter parfaitement.*

Disposez *les légumes en couches dans un bocal stérilisé de 5 tasses/1,25 l et intercalez herbes et épices au goût. Terminez avec une tranche de citron, si désiré.*

Recouvrez *de marinade, fermez le bocal et réfrigérez deux ou trois jours avant de servir. Conservez un mois tout au plus.*



Relish aux pommes

20 min

Temps d'attente : aucun

Servez chaude ou froide avec du porc, du jambon, des saucisses, des biftecks hachés, de la dinde ou du poulet.

1 ½ lb/700 g de pommes à couteau coupées en dés, le coeur enlevé
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
2 cuil. à café de fines herbes mélangées
½ cuil. à café de sauge
1 cuil. à café de sel
poivre noir fraîchement moulu
1 ½ tasse/300 ml de jus de pomme non sucré
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
un peu moins de ¼ de tasse/50 g de sucre

ENVIRON 2 lb 3 oz/1 kg

1 Mêlez tous les ingrédients dans un grand bol, couvrez à moitié et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., jusqu'à ce que les pommes soient ramollies, en remuant 2 ou 3 fois.
2 Versez la relish chaude dans des bocaux stérilisés, couvrez et réfrigérez. Conservez environ 2 semaines.

Relish aux canneberges

8 min

Temps d'attente : aucun

Une relish très savoureuse qui rehausse le goût du porc ou du jambon chaud ou froid et de la dinde rôtie.

1 ½ lb/675 g de canneberges fraîches, en conserve ou décongelées
le jus et le zeste finement râpé de 2 oranges
¾ de tasse/175 g de sucre
2 oz/50 g de gingembre confit haché

ENVIRON 2 lb 3 oz/1 kg

1 Mélangez canneberges, zeste et jus d'orange, sucre et gingembre dans un bol de 10 tasses/2,5 l.
2 Couvrez partiellement et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange soit juteux, en remuant 2 fois.
3 Versez dans des bocaux stérilisés, couvrez et réfrigérez. Conservez 2 semaines au maximum.

VARIANTE
Pour une relish de texture plus croquante, incorporez 2 oz/50 g de pacanes hachées en fin de cuisson.

Relish épicée

11 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, égoutté
1 grosse gousse d'ail écrasée
½ poivron rouge haché
2 oz/50 g de petits bouquets de chou-fleur
½ tasse/125 ml de vinaigre de vin rouge
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
2 cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre
1 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café d'eau

ENVIRON 1 lb/450 g

1 Déposez tous les ingrédients, sauf la fécule de maïs et l'eau, dans un grand bol. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX.
2 Délayez de la fécule dans l'eau et ajoutez à la relish. Faites chauffer 1 min à MAX., laissez reposer 2 ou 3 min et servez chaud.

Concombres à l'aneth

3 min

Temps d'attente : aucun

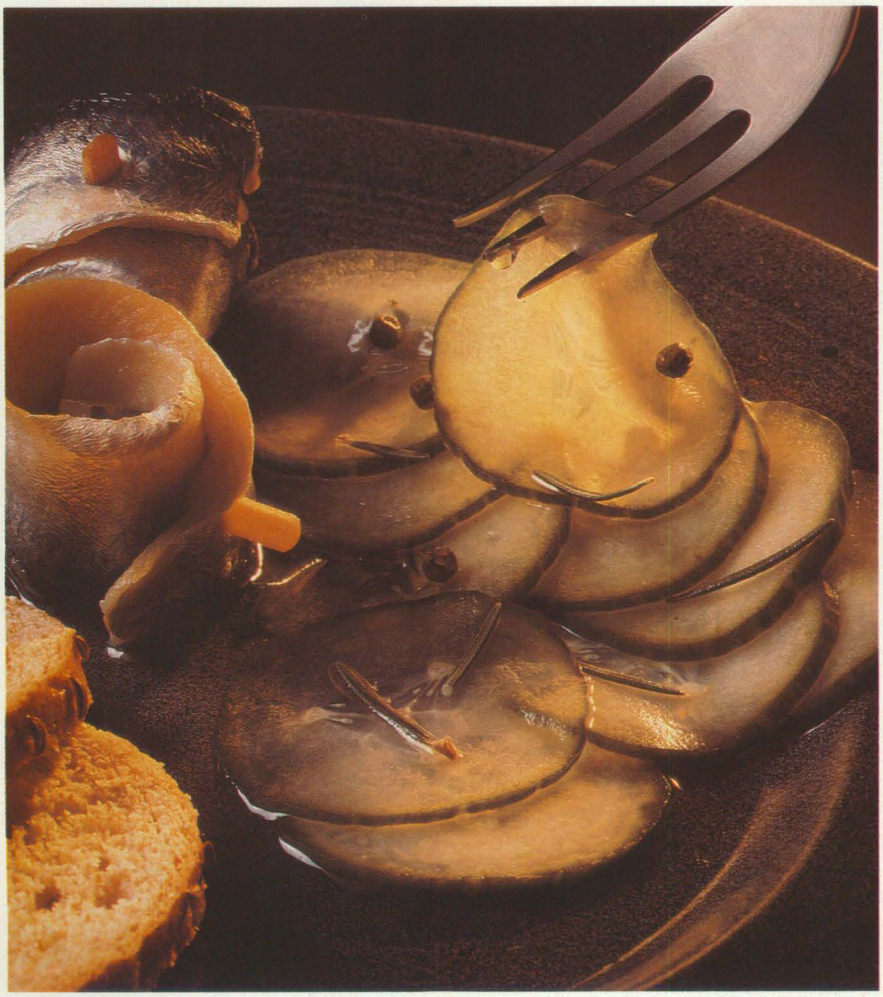
2 concombres émincés
2 ½ tasses/600 ml d'eau froide
2 cuil. à soupe de sel
un brin de romarin ou d'estragon

VINAIGRE ÉPICÉ
1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à café de graines d'aneth
8 grains de poivre vert ou blanc

2 lb/900 g

1 Laissez reposer le concombre, l'eau et le sel dans un bol, à couvert toute la nuit. Égouttez le concombre, rincez-le à l'eau froide, puis épongez-le sur du papier absorbant.
2 Faites chauffer les ingrédients du vinaigre dans une tasse à mesurer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Disposez le concombre en rangs dans 2 bocaux stérilisés de 1 lb/450 g. Filtrez le vinaigre froid au-dessus des bocaux, puis ajoutez l'aromate.
4 Couvrez et réfrigérez au moins 1 semaine avant de servir.

ANDREW WHITTUCK



Piccalilli

13 min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous de légumes frais de votre choix (au total, environ 2 lb 3 oz/1 kg).

4 petits oignons
4 oz/100 g de haricots verts en morceaux de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de petits bouquets de chou-fleur
3 courgettes en tranches
6 oz/175 g de champignons
½ concombre en dés
1 petit poivron rouge épépiné et coupé en dés

SAUMURE
2 ½ tasses/600 ml d'eau froide
2 cuil. à soupe de sel

MARINADE
2 ½ tasses/600 ml de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe de moutarde sèche ou à grains entiers
2 cuil. à café de gingembre moulu
1 cuil. à café de curcuma
7 ½ cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
½ tasse/100 g de sucre

ENVIRON 2 ¾ lb/1,2 kg

1 Versez les légumes dans un grand bol, ajoutez l'eau et le sel, couvrez et laissez dégorger jusqu'au lendemain. Égouttez et épongez parfaitement les légumes.

2 Mettez-les dans un autre grand bol et recouvrez de 1 ¾ tasse/400 ml de vinaigre de vin. Couvrez à moitié et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient croquants, en remuant 1 fois.

3 Mélangez reste de vinaigre, épices, fécule de maïs, sel et poivre. Incorporez aux légumes et ajoutez le sucre. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Versez la relish chaude dans des bocaux stérilisés, en remuant avec le manche d'une cuiller pour éliminer les poches d'air. Couvrez et réfrigérez au moins 2 semaines avant de servir. Servez avec salades et sandwichs et conservez au maximum 2 semaines.

En haut : *piccalilli*
En bas : *concombres à l'aneth*

Melon d'eau mariné

11 min

Temps d'attente : aucun

1 melon d'eau de 4 ou 4 ½ lb/1,8 à 2 kg, coupé en pointes de 1 po/2,5 cm
¾ de tasse/175 g de sucre
6 clous de girofle entiers
1 bâtonnet de cannelle
¾ oz/20 g de gingembre confit haché fin
le zeste finement râpé de ½ orange
⅞ de tasse/200 ml de vinaigre de cidre

ENVIRON 2 lb 3 oz/1 kg

1 Retirez toute la chair rose du melon d'eau, que vous réserverez à un autre usage. Enlevez la peau verdâtre et détaillez la chair blanche en cubes de 1 po/2,5 cm.
2 Déposez dans un grand bol et ajoutez le sucre, couvrez et laissez reposer jusqu'au lendemain.
3 Incorporez le reste des ingrédients et faites pocher à découvert de 11 à 13 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Versez dans des bocaux stérilisés, couvrez et réfrigérez 1 semaine avant de servir. Utilisez dans le mois suivant et gardez au réfrigérateur. Servez avec du jambon, du porc ou du poulet chaud ou froid.

Relish au chou

4½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de chou pommé vert, blanc ou rouge, le coeur enlevé, finement déchiqueté
1 gros oignon haché fin
½ poivron vert épépiné et haché fin
½ tasse/100 g de sucre
1 ¾ tasse/400 ml de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de graines de céleri
½ cuil. à café de graines de moutarde
¼ de cuil. à café de curcuma

ENVIRON 4 lb/2 kg

1 Mêlez le chou, l'oignon et le poivron, puis versez dans des bocaux stérilisés et réservez.
2 Versez le reste des ingrédients dans une tasse à mesurer.
3 Faites chauffer 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant après 2 min pour dissoudre le sel et le sucre. Laissez refroidir légèrement, puis versez sur les légumes.
4 Couvrez et réfrigérez 1 semaine avant de servir. Gardez au réfrigérateur et utilisez dans un délai de 1 mois. Servez surtout avec des viandes froides.

Relish au maïs

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/600 g de maïs sucré en grains, surgelé
½ poivron vert épépiné et haché fin
¼ de poivron rouge épépiné et haché fin
1 petit oignon haché fin
½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de graines de céleri
½ cuil. à café de graines de moutarde
1 cuil. à café de sauce aux piments forts

ENVIRON 3 lb/1,5 kg

1 Mélangez le maïs, le poivron vert et rouge et l'oignon dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., pour décongeler le maïs, en remuant 1 fois. Versez dans des bocaux stérilisés.
3 Versez le reste des ingrédients dans une tasse à mesurer et faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps.
4 Recouvrez les légumes de marinade, couvrez les bocaux et réfrigérez 1 semaine avant de servir. Conservez 1 mois environ. Servez avec des hot-dogs et des hamburgers.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 64

Antipasto mariné 1773
Brochettes de surlonge 1760
Concombres à l'aneth 1774
Desserts
- crème-dessert au yogourt 1753
- crème pâtissière au yogourt 1752
- fruits en sauce 1761
- poires-dessert 1751
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tartelettes aux fruits 1752
- yogourt aux pêches 1750

Légumes
- croquettes de pommes de terre 1765
- crêpes aux légumes 1760
- macédoine de légumes 1760
- oeufs aux pommes de terre 1763
- pâté aux poireaux 1763
- pâté de pommes de terre 1764
- pommes de terre à la suisse 1764
- purée à la ciboulette 1763
- purée au bacon 1763
- purée au fromage 1763
- purée au paprika 1763
- purée crémeuse 1763
- purée éclair 1762
- purée en sauce 1766

Melon d'eau mariné 1776
Pains
- pain à la banane 1750
- pain au carvi 1756
- pain noir 1755
- petits pains au fromage 1756
- petits pains sucrés 1757
- scone au yogourt 1751

Piccalilli 1775
Relish au chou 1776
Relish au maïs 1776
Relish aux canneberges 1774
Relish aux pommes 1774
Relish épicée 1774
Riz brun aux épices 1759
Volaille
- blancs de dinde en sauce 1770
- dinde à l'orientale 1771
- dinde glacée 1769
- ragoût de dinde 1769
- rôti de dinde citronné 1771

PLAT minceur

PLAT minceur

Boeuf aux haricots rouges

Voici un plat nutritif et nourrissant, pour les appétits les plus voraces. Dégustez ce plat de boeuf aux haricots rouges, rehaussé d'une sauce onctueuse, avec du pain de blé entier.

Boeuf aux haricots rouges

56 min

Temps d'attente : 5 min

305 cal/1 280 kJ par portion

1 lb/450 g de bifteck de palette maigre
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
poivre noir
1 boîte de 15 ½ oz/439 g de haricots rouges, égouttés et rincés
1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge

POUR SERVIR

2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 pincée de paprika

4 PERSONNES

1 Parez la viande et coupez-la en petits cubes.

2 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, à couvert, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, 3 min à MAX., puis poivrez.

3 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le persil, le yogourt et le paprika, couvrez et faites cuire 15 min à MAX. Diminuez à MED.-MAX., et poursuivez la cuisson de 30 à 40 min, en remuant à mi-temps.

4 Découvrez la cocotte et prolongez la cuisson de 8 à 10 min à MAX., pour épaissir la sauce.

5 Incorporez un peu de persil haché, versez le yogourt au centre du plat et parsemez du reste de persil. Servez avec une baguette de pain chaude ou des pommes de terre au four et une salade verte.